

岩西デリランチ

日替弁当メニュー

10月

令和 7年 10月 1日 ~ 令和 7年 10月 31日

	メニュー				メニュー		
10/1 水	鶏肉のしょうが焼き	チキンチーズ大葉巻き	エネルギー 579 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 16.5 g 炭水化物 79.7 g 食塩相当量 1.3 g	10/17 金	スパイシーチキン	かま天	エネルギー 707 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 27.8 g 炭水化物 91.7 g 食塩相当量 2.8 g
	しめじとピーマンとコーンのソテー	もやしとツナのマヨポン和え			切干大根とベーコンの炒めもの	マセドアンサラダ	
10/2 木	一口かつ味噌だれ	枝豆	エネルギー 681 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.2 g 炭水化物 98.0 g 食塩相当量 2.9 g	10/18 土			
	ひじきの煮物	春雨サラダ					
10/3 金	揚げ餃子	うずら卵	エネルギー 645 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.0 g 炭水化物 103.6 g 食塩相当量 2.5 g	10/19 日			
	じゃがいもと玉ねぎのそぼろ煮	青菜の磯辺和え					
10/4 土				10/20 月	酢豚	クリームコロッケ	エネルギー 715 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 30.6 g 炭水化物 93.2 g 食塩相当量 2.3 g
					もやしの中華和え		
10/5 日				10/21 火	チキンカツ	コーンソテー	エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.4 g 炭水化物 93.6 g 食塩相当量 1.7 g
					ツナときのこのパスタ (和風)	大根とハムのサラダ	
10/6 月	海老フライとヒカリ	キャベツのペペロンチーノ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.8 g 炭水化物 100.1 g 食塩相当量 2.9 g	10/22 水	和風おろしハンバーグ	竹輪チーズフライ	エネルギー 753 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 24.2 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 3.6 g
	五目きんぴら	若布のポン酢和え			揚げ半の煮物	キャベツの塩昆布和え	
10/7 火	豚ねぎ味噌焼き	うずらウインナー串フライ	エネルギー 661 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 27.7 g 炭水化物 81.6 g 食塩相当量 1.8 g	10/23 木	豚ロースステーキ	野菜ベーコン巻き	エネルギー 721 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 27.7 g 炭水化物 102.4 g 食塩相当量 1.9 g
	青梗菜のオイスターソース炒め	大豆サラダ			ごぼうと挽肉のカレー炒め	青菜のお浸し	
10/8 水	白身魚のフライ	海苔巻きチキン	エネルギー 749 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 28.2 g 炭水化物 115.0 g 食塩相当量 1.6 g	10/24 金	鶏の唐揚げ	ふかし芋	エネルギー 768 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 27.0 g 炭水化物 127.1 g 食塩相当量 2.6 g
	しぐれ煮	青菜の辛子和え			こんにゃくのピリ辛炒め	春雨の胡麻サラダ	
10/9 木	鶏肉の梅肉焼	春巻きミニ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 15.4 g 炭水化物 90.2 g 食塩相当量 2.0 g	10/25 土			
	ひじきと大豆の煮物	ごぼうとツナのサラダ					
10/10 金	豚肉の照り焼き	ハムカツ	エネルギー 692 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 31.2 g 炭水化物 82.7 g 食塩相当量 2.9 g	10/26 日			
	切り昆布の煮物	茸のマリネ					
10/11 土				10/27 月	鮭のフライ	ウインナー	エネルギー 664 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 26.1 g 炭水化物 98.2 g 食塩相当量 1.8 g
					れんこん金平	油揚げと舞茸の和え物	
10/12 日				10/28 火	鶏味噌漬け焼き	竹輪のカレー揚げ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.5 g 炭水化物 83.9 g 食塩相当量 1.6 g
					マーボー春雨	もやしのおかか和え	
10/13 月	休業日			10/29 水	とんかつ	ぜんまいの炒め煮	エネルギー 649 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 23.5 g 炭水化物 92.9 g 食塩相当量 1.8 g
					辛子和え		
10/14 火	ピーマンの肉詰	フライドポテト	エネルギー 719 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 22.1 g 炭水化物 123.1 g 食塩相当量 3.7 g	10/30 木	コロッケ	ハムステーキ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物 106.3 g 食塩相当量 2.7 g
	すき焼き風煮	南瓜のサラダ			竹の子の土佐煮	大根のナムル	
10/15 水	ささみチーズカツ	ほうれん草とベーコンのスパ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 100.9 g 食塩相当量 3.3 g	10/31 金	チキン南蛮	キャベツのペペロンチーノ	エネルギー 753 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 24.7 g 炭水化物 112.5 g 食塩相当量 4.0 g
	じゃが芋のきんぴら	マカロニサラダ			竹輪の甘辛煮	ポテトサラダ	
10/16 木	鯖の塩焼き	ナゲット	エネルギー 671 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 21.2 g 炭水化物 93.4 g 食塩相当量 2.1 g				
	カレーソテー	もずく酢					

1個 500円(税込)

開店時間11:20~13:30(ご予約の受け取りは14:00まで)

数に限りがあり、なくなり次第終了させていただきます。

メニューが急遽変更になる場合もあります。ご了承ください。

※当日のお電話でのご予約はAM9:00~受け付けております。

☆岩西デリランチ☆ TEL: 0532-63-1824 <ワークス岩西 豊橋市高師町字北原1-107>